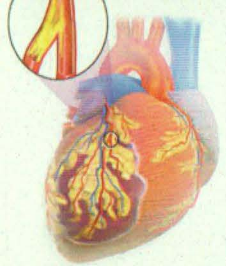
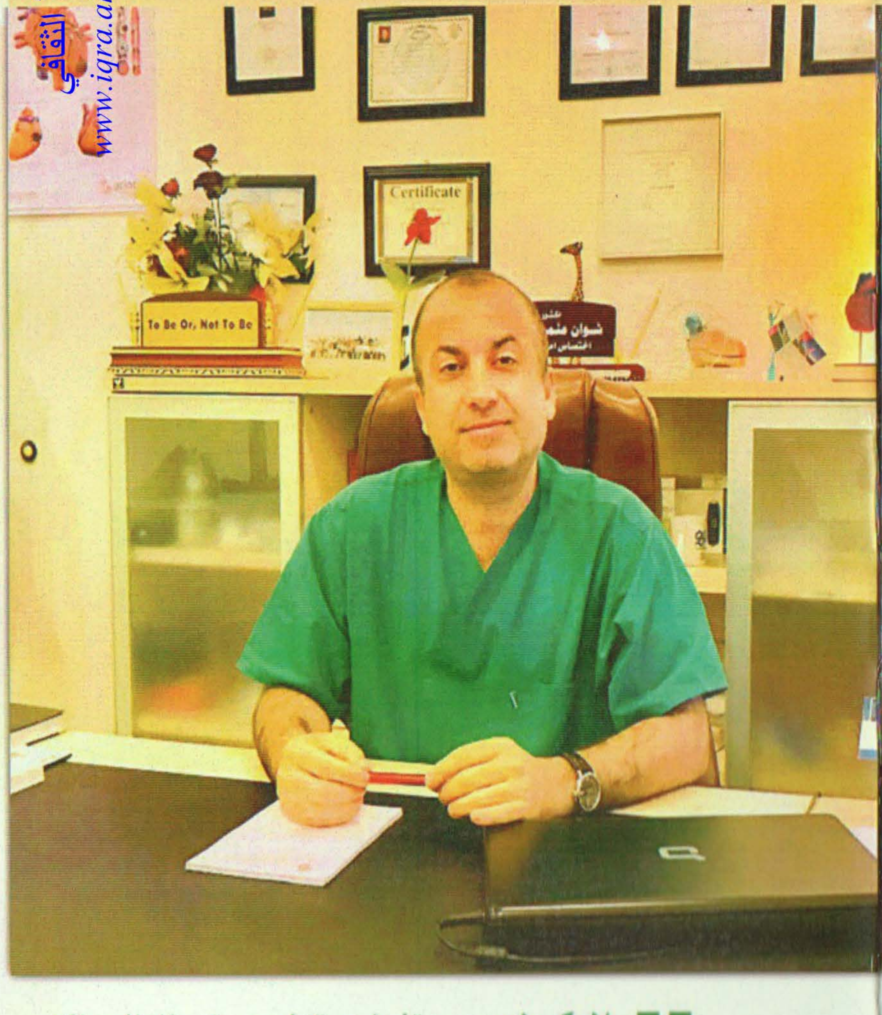


نۆرینگەی دکتور شوان عثمان أمین
بۆ نەخۆشیەکانی دڵ

دڵە کوتە

بەرە و
بە ستاندار
کردنی
چارەسەری
نەخۆشیەکانی
دڵ
لە کوردستان



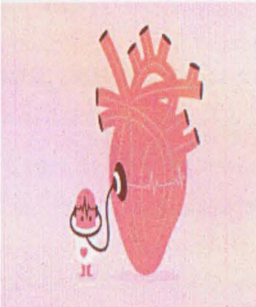
پێشەکی...

لەکاتی هەڵسانم بە کاروباری خۆم وەک پزیشکی نەخۆشیەکانی دڵ لە نەخۆشخانە و کلینیکی تایبەتی خۆم ، بۆم دەرکەوتووە کە چەندە گرنگە کە هۆشیاری تەندرووستی وە هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ، لای نەخۆش ڕوون و ئاشکر بن.

چونکە زانینی هۆکارەکانی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ ، وە خۆ لێ بەدوورگرتنیان، دەبنە هۆی گۆڕینی ئارستەی نەخۆشیەکە لە ئاراستەیەکی توند و خراپ بۆ ئاراستەیەکی کەمتر مەترسیدارتر و ئاسنتر بۆ چارەسەرکردنی .
بۆیە لە پەرۆشیم بۆ نەخۆشە بەڕێزەکانم بە پێویست و باشم زانی کە ئەم چەند نامیلکەیە بە زمانی شیرینی کوردی وە هەروەها عەرەبی ئامادە بکرێن، بۆ ئەوەی ببێتە هۆیەک بۆ ڕێنمایی کردنی نەخۆشە بەڕێزەکان.

لەگەڵ ڕێز و خۆشەویستیم..

براتان دکتۆر شوان عثمان امین



یەکێک لە کێشە تەندروستیە باوەکان بریتیە لە دڵە کوتە یاخود ، دڵەخورپە.
ئەوەی کە نەخۆش هەست بە خێرایی لێدانی دڵی دەکات.

هۆکار زۆرە بۆ ئەمە و پێویستە لای نەخۆش ڕوون بێت کە چی دەبێتە هۆی ئەم ناڕێکی لێدانی دڵە.

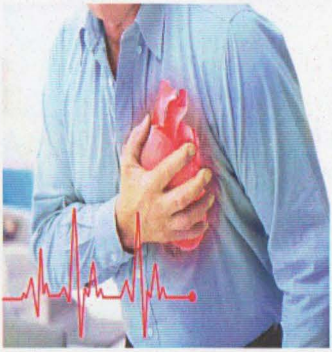
بۆیە بە ئەرکی سەر شانی خۆمانمان زانی کە لەم نامیلکەیەدا ، ئەو هۆکارە زۆر باوانە باس بکەین کە دەبنە هۆی دڵەکوتە.

لەگەڵ تیشک خستنە سەر ڕێگاکانی چارەسەر بە شێوەیەکی کورت بۆ هەریەک لەوان.

هیوادارین بتوانین بڕێکی باش زانیاری لێ وەرگرن و ببێتە هۆی سوود بۆ خۆتان یاخود ئەو کەسە نزیکانەتان کە کێشەی دڵەکوتەیان هەیە، بۆ ئەوەی زیاتر ڕۆشنبیر و هۆشیار بن لە لایەنە تەندروستیەکەی دڵەکوتە.

هیوامان سەلامەتیتانە.

دڵەکوتە چییە ؟



ئێمە بەشێکی زۆر لە کاتەکانمان هەست بە لێدانی دڵمان ناکەین و دڵ خۆی بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لێدەدات.

لە هەندێ حاڵەتدا بەسەرمان هاتووە کە لە ناکاو هەست بە لێدانێکی زۆری دڵمان دەکەین،لە کاتی گوێبیستنی هەواڵێکی لەناکاو، بینینی دیمەنێک یاخود هەر هۆکارێکی تر.

ئەم هەستی ئاگادار بوون لە لێدانەکانی دڵ و هەست کردن بە خێرا لێدانی پێی دەگوترێ دڵەکوتە.

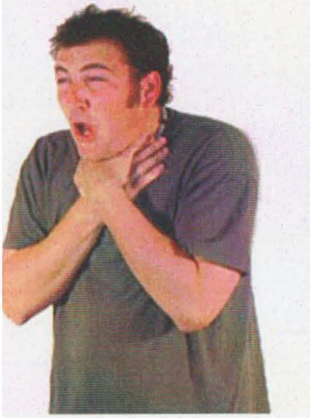
لە هەندێ کەسدا ، وەک خورپەیەکی لە ناکاو،لە سینە و مل و قورگیان هەستی پێ دەکەن.

دڵەکوتە دەکرێ یەکێ لە گۆڕانکاریەکانی فەسلەجەی لەشی مرۆڤ بێت، و دەکرێ هۆکارێ کۆمەڵێ نەخۆشی بێت ، وەک نەخۆشیەکانی دڵ، گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکان، کێشەی کەمی خوێن و هتد..

دیاریکردنی هۆکاری سەرەکێ دڵەکوتە دەمانگەیەنێتە ڕێگای درووست بۆ هەڵبژاردنی چارەسەری بنەڕەتی کێشەکە، نەک تەنها نەهێشتنی دڵەکوتەکە.

وە بۆ دەستنیشان کردنی هۆکاری سەرەکی دڵەکوتە ، پێویستە نەخۆش کۆمەڵێک پشکنینی خوێن و هێلکاری وپشکنینی تیشکی (ئیکۆ) بکات

ئەو نیشانانە چین کە لەگەڵ دڵەکوتە دەبێ بە هەند وەربگیرێ ؟



کۆمەڵێک نیشانە هەن کە ئەگەر هاتوو نەخۆش لەگەڵ دڵەکوتە هەستی پێیان کرد، دەبێ بابەتەکە بە گرنگتر وەربگرێ و لە ماوەیەکی کەم دا سەردانی پزیشکی پسپۆر بکات .

- ژانی سینگ یاخود هەست کەدن بە توونی گوشینی سینگ
- تەنگە نەفەسی
- سەرسوورە و سەرگێژ بوون
- لە هۆش خۆ چوون

•

هۆکارەکانی دڵەکوتە

دەکرێ هۆکارەکان دابەش بکرێنە سەر دوو کۆمەڵە، ئەوانەی کە وەک کاردانەوەی لەش دڵەکوتە درووست دەکەن و زیاتر فەسلەجین.

وە کۆمەڵەی دووەم ، ئەوانەن کە هۆکاری نەخۆشییەکان و پەیوەستن بە بەشێکی لەشەوە.

کۆمەڵەی یەکەم /هۆکارە فەسلەجیەکان (کە ڕەنگە ڕۆژانە بەشێکی زۆرمان تووشی ببین)

- قەڵەقی و سترێس
- نا ئارامی باری دەروونی
- لە کاتی ترسان
- وەرزش کردن و چالاکی جەستەیی
- زۆر خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە بڕێکی زۆر ماددەی کافایین یان تێدایە وەک چا، قاوە و بابەتەکانی
- خواردنەوەی ماددە کحولیەکان و بەکارهێنانی نیکۆتین (جگەرە کێشان)
- لە کاتی دووگیانی (ئەمە وەک بەشێک لە گۆڕانکاریە جەستەییەکان هەژمار دەکرێت لە کاتی دووگیانی)
- دوای تەواو بوونی سووری مانگانەی ئافرەتان بە یەکجاری .

کۆمەڵەی دووەم / ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندییان بە بەشێک لە ئەندامەکانی لەش هەیە.

- گۆڕانکاریە هۆرمۆنیەکان وە دیارترینیان هۆرمۆنەکەنی غوددە
- کەم خوێنی
- نەخۆشییەکانی کارەباییاتی دڵ و نارێکی لە لێدانی دڵ
- نەخۆشییەکانی شلبوونەوە و ڕەقبوونی دەمەوانەکانی دڵ
- ناجێگیری فشاری خوێن (دابەزین و بەرزی فشاری خوێن)
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بە هۆی هەوکردنی یەک لە ئەندامەکان.
- نەخۆشیەکانی سستی ماسولکەکانی دڵ
- نەخۆشیەکانی قۆڵۆن
- بە کارهێنانی کۆمەڵێک دەرمان وەک کۆکاین و هتد ..

چۆنیەتی دەستنیشانکردنی هۆکاری دڵە کوتە ؟

پێش ئەنجامدانی پشکنینەکان ، پێویستە بزانین کە حاڵەتەکە، چۆنە و بۆ ماوەی چەندە هەیە ؟ هیچ نیشانەیەکی تری لەگەڵدایە یاخود نا ؟ ڕۆژانە و زوو زوو دووبارە دەبێتەوە یاخود کاتییە و پەیوەندی بە هۆکاری دیاریکراو هەیە ؟
هەمان حاڵەت لە ئەندامانی خێزانەکەدا هەیە؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە بۆ پزیشکی پسپۆر گرنگە چونکە وا دەکات بیر لە بازنەیەکی تەسکتر بکاتەوە بۆ گەڕان بە دوای هۆکارەکەی دا.

ئەم پشکنینە سەرەتاییانە دەکرێ ئەنجام بدرێ :-



- پشکنینی ڕێژەی خوێن / کەم خوێنی هۆکارێکی باوە بۆ دڵەکوتە و نەخۆش لەگەڵیدا هەست بە بێتاقەتی و زوو ماندووبوون دەکات.

- پشکنینە هۆرمۆنیەکان – غوودە / بەرز بوون و زۆر کارکردنی هۆرمۆنەکانی غوودە هۆکارێکە بۆ دڵەکوتە و نەخۆش لەگەڵیدا هەست بە نیشانەکانی تەنگەنەفەسی، زۆر ئارەقە کردن، حەز کردن بە کەشی سارد، دابەزینی کێش و زۆر خواردن دەکات .

- ئاگادار بوون و چاودێری کردنی فشاری خوێن / ئەوانەی کە فشاری خوێنیان بە شێوەیەکی گشتی لە خوارەوەیە ، هەست بە بێتاقەتی و سەرسوورە و سەر گێژ بوون دەکەن.

- بە هەمان شێوە بەرزی فشاری خوێنیش دڵە کوتە و سەر ئێشە بۆ هەندێک کەس درووست دەکەن و چاودێری کردن و کۆنترۆڵ کردنیان لە لایان پزیشکی پسپۆڕەوە زۆر گرنگە .

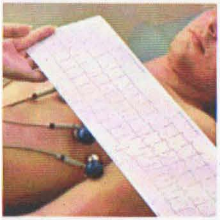
- پێوانەی گەرمی لەش / لەگەڵ هەوکردنی هەر بەشێک لە ئەندامانی لەش ، پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە و دەبێتە هۆی دڵە کوتە، بۆیە پشکنینی ڕێژەی هەوکردن و پشکنینە سەرەتاییەکانی خرۆکە سپیەکان پێویستە.



- نەخۆشیەکانی دەمەوانەکانی دڵ / دیارە کە ئەمانە بە یەک لە هۆکارە زۆر گرنگەکانی دڵەکوتە هەژمار دەکرێن، نەخۆش ڕەنگە لەگەڵ دڵەکوتە هەست بە هەناسە تەنگی، ژانی سنگ بکات. بۆ ئەمەش پێویستە پشکنینی ئیکۆی دڵ ئەنجام بدات و هەڵسەنگاندن بۆ کارکردنی دەمەوانەکانی دڵ بکرێت.

- نەخۆشیەکانی کارەباییاتی دڵ / ئەم نەخۆشانە کێشەی تەزووی کارەباییاتی زیادەیان هەیە لە دڵ دا – بە واتایەکی تر ڕێرەوی زیادی تەزووی ترپە ڕێکخەر هەیە.

- ئەمانە پێویستیان بە هێلکاری دڵ هەیە ، (هێلکاری ئاسایی و دانانی ئامێری هێلکاری دڵ بۆ ماوەی 72-48-24کاتژمێر) بە پێی پێویستی . لەم ئامێرەوە دەکرێ چاودێری لێدانەکانی دڵ بکرێ بە شێوەی داتای درووست و هۆکارەکەی بزاندرێ و بەم جۆرە چارەسەری پێویست وەربگرێ.



- نەخۆشیەکانی سستی ماسولکەکانی دڵ / ئەم جۆرە نەخۆشیانەش پێوێستیان بە پشکنینی ئێکۆی دڵ هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی چەندیەتی کارکردنی ماسولکەکانی دڵ و ڕێژەی هەناردەکردنی خوێن. چونکە کاتی ڕێژەی پێوێستی خوێن ناگەتە ئەندامەکانی لەش، دڵ وەک کاردانەوەیەک لێدانەکانی زیتر دەکات بۆ ئەوەی بتوانی بەسەر کەمی ڕێژەی ئۆکسجین زاڵ بێت ، بەم پێیەش نەخۆش هەست بە دڵەکوتە دەکات.

چارەسەر کردنی دڵەکوتە ؟

•

چارەسەری وردی دڵەکوتە دەگەڕێتەوە بۆ زانینی هۆکاری بنەڕەتی دڵەکوتەکە، و چارەسەرکردنی هۆکاری سەرەکی نەک تەنها نەهێڵانی نیشانە جەستەییەکان.
چارەسەرەکەش بۆ هەر هۆکارێک جیاوازە، لێرەدا دانە بە دانە تیشک دەخەینە سەر هۆکارەکان.

- ئەگەر هۆکاری دڵەکوتەکە قەلەقی و دڵەڕاوکێ و نا ئارامی باری دەروونی و زۆر بیرکردنەوەیە، پێویستە یارمەتی خۆت بدەی بە کەمکردنەوەی سترێسی ژیانی ڕۆژانەت و بەم پێیەش کەمتر توشی دڵەکوتە دەبیت.

- ئەگەر ترس هۆکارە بۆ دڵەکوتەکەت ، ئەوا دەبێ ئازایانە ڕووبەڕوی ئەو شتە ببیەوە کە ترست لێی هەیە، بەڵکو ببێتە شتێکی ئاسایی لە ژیانت و کەمتر توشی دڵەکوتەت بکات.

- ئەگەر چا، قاوە و بابەتەکانی ، مادده کحولیەکان و نیکۆتین زۆر بەکاردەهێنی، پێویستە کۆنترۆڵی ڕێژەکەیان بکەیت و کەمتر بەکاریان بێنی، بۆ ئەوەی لە دڵەکوتە بە دوور بیت.

- لە کاتی دووگیانیدا یەکێ لە گۆڕانکارییە جەستەییەکان بریتیە لە هەبوونی دڵەکوتە ، بۆیە دوای تەواو بوونی ماوەی دووگیانی ، دڵەکوتەکەش نامێنێت .

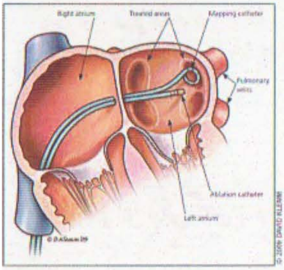


- نەخۆشیەکانی قوڵۆن و ستریس دوو دوانەی لێک جودا نەکراوەن و هەردووکیان مرۆڤ تووشی دڵەکوتە دەکەن، باشترە خۆراکی دەوڵەمەند بە فایبەر و سەوزە و ڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆیتەوە بۆ ئەوەی دوور بی لە هەوکردنی قوڵۆن و ئەمەش وەک چارەسەر بۆ نەمانی دڵەکوتە کەیە .

- نەخۆشیەکانی غوددە، بە وەرگرتنی چارەسەری پێویست و ڕێکخستنەوەی
هۆرمۆنەکانی غوددە، دڵەکوتەکە کەمتر دەبێتەوە و بەرەو نەمان دەچێت.

- نەخۆشیەکانی دەمەوانەکانی دڵ ، ئەمانەش دوای دەست نیشان کردنیان لە ڕێگای
پشکنینی پێویست (ئیکۆی دڵ) دەکرێ لە ڕێگەی بەکارهێنانی دەرمان یاخود،
ئەنجامدانی نەشتەرگەری هۆکارەکە چاک بکرێتەوە، پزیشک خۆی بڕیار دەدات کە
کێ پێویستێ بە دەرمانە و کێ پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە.

- ناڕێکی فشاری خوێن ، ئەمەشیان وەک ڕوونە کە ئەگەر هۆکارەکە بەرزی فشاری
خوێن بوو، ئەوا دەبێ لە لایان پزیشکەوە فشاری خوێنی کۆنترۆل بکرێ، لە ڕێگوی
دەرمان. ئەگەر هاتوو هۆکاری دڵەکوتەکە دابەزینی فشاری خوێن بوو، ئەوا پێویستە
نەخۆش کۆمەڵێک وەرزش ئەنجام بدات و گۆڕانکاری لە شێوازی خواردنی ئەنجام
بدات.



- ئەوانەی کە نەخۆشی کارەبایاتی دڵیان هەیە، یاخود
ڕێرەوی زیادیان هەیە لە ترپە ڕێکخەری دڵیانەوە،
پێویستە لە ڕێگای سووتاندنی ئەو ڕێرەوانەوە
چارەسەر بکرێن بە ڕێگای پرۆسەی تاڵدانانەوە (
القسطره بالکوی - Cath Ablation)

بۆ زانیاری زیاتر:

چەندەها نامیلکەی هۆشیاری تەندرووستی هەیە دەتوانن سوودی لێ ببینن لەم بابەتانە :
-خواردنی تەندرووست و دابەزاندنی کێش
-جگەرە کێشان
-دەربارەی چەوری-کۆلسترۆڵ
-زۆربوونی پەستانی خوێن-چالاکی رۆژانە و وورزش کردن
-هەڵسەنگاندنی فاکتەرە زیانگەیانەرەکان
-دەرمان
-پرۆسە پزیشکییەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دڵ (قسطرە)
-نۆبە و خوێنبەربوونی مێشک ، وە چەندەها بابەتی دیکە.

بۆ زیاتر زانیاری دەستخستن:
دەتوانن سەردنی نۆرینگەی دکتۆر شوان عثمان ئەمین بکەن
ناو نیشان : هەولێر – شەقامی پزیشکان - یەکەم کۆڵانی دەستە چەپ – کۆمڵگای پزیشکی نور الملأکە

یان دەتوانن پەیوەندی بکەن بە ٠٧٥٠٨٨٧٢٩٠٨

زانین هێزە...
با بژین و فێربین .

كۆمەڵێک ڕێنمای خواردنی تەندرووست بۆ توشبووانی نەخۆشیەکانی دڵ

-واز هێنان لەو خواردنانەی ڕێژەی چەوریيان زۆر بەرزە

-زۆرتر خواردنی میوە و سەوزە و خواردنەوە سروشتییەکان

-دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە گازیەکان و حکولیەکان و ئەوانەی ڕێژەی کافاییناین بەرزە.

-گرنگی دان بە خواردنی ماسی ، چونکە ڕێژمیەکی زۆری ئۆمێگا ٣ لەخۆدەگرێت ، بەتايبەت ماسی سەلەمون و تونە.

-گرنگیدان بەو خوردنانەی پێکهاتەکەیان زەیتی زەیتوون لەخۆ دەگرێت، چونکە زەیتی زەیتوون پێک دێت لە کۆمەڵێک ڤیتامین و مادەی گرنگ بۆ سەلامەتی دڵ.

-گوێز و باوی دوو چەرەزی گرنگن لە رووی پێکهاتە و سوودیان زۆرە بۆ تەندرووستی دڵ و لەش.

-پرتەقاڵ یەکێکە لەو میوانەی کە زۆر دەموڵەمەندە بە ماددەی بەرگریکەر لە دژی ڤایرۆس و بەکتریا، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن و پارێزگاری کردن لە تەندرووستی دڵ.

-زۆر خواردنەوەی ئاو و خواردنەوە سروشتییەکان

دەتوانن لە نۆرینگەکەمان ئەم پشکنینانە ئەنجام بدەن:

-**ئیکۆی دڵ /** پشکنینێکە بۆ سەیر کردن و هەڵسەنگاندنی کارکردنی ماسولکەکان و دەمەوانەکانی دڵ (صمام).
پشکنینێکی گرنگە بۆ ئەوانەی توشی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ هاتوون، و وا چاکترە ٢-٣ مانگ جارێک ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن و ئاگادار بن لە رووداني هەر گۆرانکارییێک.
هەروەها دەکرێ تا رادەیەک نەخۆشیەکانی تە تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکانی دڵی پێ دەست نیشان بکرێت لە رێگای سستی و خاوی ماسولکەکانی دڵ.

-**هێلکاری دڵ / ECG** پشکنینێکە ئەنجام دەدرێت بۆ زانینی رێژەی لێدانی دڵ، و تا رادە یە ك دە ست نیشان کردنی نە خوشیە کانی تە سك بونە وە ي خوینبە رە کاني دل و دەستنیشان کردنی کێشەی کارەباییەکانی دڵ.

-**ئامێری هۆلتەر** /ئامێرێکە دەبەسترێ لە نەخۆشەکە بۆ ماوەی ٢٤-٤٨ کاتژمێر وە هەندێجار تا ٧ روزیش .
بۆ هەڵسەنگاندنی لێدانی دڵ و گۆرانکاریە هێلکاریەکان، بەتایبەتئەوانەی دڵەکوتەیان هەیە یاخود توشی لەهۆش چوونی لەناکاو دێن.
وە بەهۆی ئەم پشکنینەوە دەکرێ بریاری دانانی ئامێری ترپە رێکخەر Pacemaker بدرێت.
ئەو نەخۆشانەی کە تووشی لەرزینی گوێچکەڵەیی AF بوون دەبێ بەشێوەیەکی ٣-٦ مانگ جارێک ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی ناخۆشەکە.

-**هێلکاری دڵ بە راکردن / TMT** ئەمە پشکنینێکە کە تێیدا نەخۆشەکە چاودێری گۆرانکاری لە هێلکاری دڵی بۆ دەکرێ لە کاتی راکردن لەسەر ئامێری وەرزشی تایبەت.
کارکردنی ماسولکەکانی دڵ و لێدانی دڵ و پەستانی خوێن هەڵدەسەنگێنی لەژێر پاڵەپەستۆی وەرزش کردن دا
ئەوانەی کە بەشێک لە خوێنبەرەکانیان گیراوە دەکرێ لە رێگای ئەم پشکنینەوە بریاری دانانی تۆر (شبکە) بدرێت.

-**چاودێری کردنی پەستانی خوێن** لە ڕێگای ئامێری تایبەت کە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر لە قۆڵی نەخۆشەکە دەبەسترێ، بۆ دەستنیشان کردنی بەرزی پەستانی خوێن ، و هە روە ها بە بۆ ئەوانەی کە پەستانی خوێنیان کۆنترۆڵ نیە تا بزانین لە چ کاتێک پەستانی خوێنیان بەرزە.

- **/ breath test** پشکنینێکە ئەنجام دەدرێ بۆ زانیری لەسەر هەبوونی بەکتریای گەدە، کە هۆکارێکە بۆ توش بوون بە برینداربوونی گەدە.

- **/pulmonary function test** پشکنینی هەڵسەنگاندنی کارکردنی سییەکان و ڕێژەی چوونە ژوورەوە و هاتنە دەرەوەی ئۆکسجین و کرداری هەناسە دان. بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە نەخۆشی تەسکبوونەوەی بۆری هەوا هاتوون(ڕەبوو).

- / sleep study

پشکنینێکی تایبەتە و لە ڕێگای ئامێری تایبەت ئەنجام دەدرێ، بۆ هەڵسەنگاندنی ڕێژەی ئۆکسجین لە لەشی نەخۆشەکە، لە ماوەی ٢٤ کاتژمێر دا ، بە تایبەت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لە شەودا پرخە پرخیان هەیە لە کاتی خەوتندا. یاخود ئەو نەخۆشانەی کە بەیانیان هە ست ماندوویەتی و تێر خەو نەبوون دەکەن و هە روە ها لە ڕۆژ تەنگە نەفەس دەبن و بێتاقەتن.

تیمی پزیشکی کلینیکی دکتۆر شوان بۆ نەخۆشیەکانی دڵ

د. شوان عثمان ئەمین-پزیشکی پسپۆڕی دڵ و هەناو

د. احمد هیمداد حەوێز-قوتابی دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ

د. احمد ادیب نووری-قوتابی دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ

د. قەهێڵ لطف الله -قوتابی دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ

د. شاخەوان حەمید جمال-پزیشکی نیشتەجێی دێرینی دڵ

د. بەنان قاسم گەڵاڵی-پزیشکی نیشتەجێی خولاو

د. ڕەنگین تۆفیق خۆشناو-پزیشکی نیشتەجێی خولاو

د. گەشاو کەریم صدیق-پزیشکی نیشتەجێی خولاو

شیرین علی عبدالله دبلۆم لە بەشی پەرستاری

عائشە عبد الرحمان حمد -دبلۆم لە دەرمانسازی و بەرپرسی Sleep study

ساکار فارس-سکرتێری کلینیك



نیشانە ترسناکەکانی نۆبەی دڵ

هەندێ کات نۆبەی دڵ لەناکاوە، بەڵام زۆر جار بە ژانێکی کەم و لەسەرخۆ دەست پێ دەکات، ئەوانەی خوارەوە کۆمەڵێک لەو نیشانانەن کە دەرخەری ڕوودانی نۆبەی دڵن .

- **ژان یان توند بوونی سینگ.** ژانێکە لە بەشی ناوڕاستی سینگ کە بۆ زیاتر لە چەند خولەکێک دەمێنێتەوە، و دواتر نامێنێ. یاخود هەست کردن بە پەستان، توندی-گوشین لەسەر سینگ .

- **نا رەحەتی و ژان لە بەشی سەرەوەی لەش .** نیشانەکان بریتین لە ژان کردنی شانەکان یاخود باسک ، پشت ، مل ، چەناگە یاخود ژانی گەدە.

- **نیشانەکانی تر:** زۆر عارەقکردن، دڵ تێکهەڵچوون و سەرەسوورە -سەرگێژ بوون.

*لە پیاوان و ئافرەتان باوترین نیشانە ژانی سینگە، بەڵام هەندێ جار ئافرەتان نیشانەی تریشیان لێ وەدەردەکەوێ، وەکو: تەنگە نەفەسی، ڕشانەوە و دڵ هەڵدەچوون و ژانی پشت و مل.

*** نیشانەکانی نۆبەی دڵ ، نیشانەی ترسناکن. هەرکاتێ زانیت کەسێک لەو جۆرە نیشانانەی هەیە، خێرا پەیوەندی بکە بە ئەمبوڵانسی فریاکەوتنی خێرا ١٢٢ و دوایمەخە!

ئامادەکردن و دیزاینی: د. بەنان قاسم